

Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Palembang

Hepri Karnadi^{1*}, Zuhdiyah², Ema Yudiani³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia, hepri.karnadi95@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada siswa di SMA Negeri Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melihat tabel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael pada jenjang 279 dengan taraf 5% kesalahan yaitu 115 orang siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan analisis regresi sederhana. Keseluruhan perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer SPSS versi 22.00. Berdasarkan hasil analisis diperoleh besarnya koefisien korelasi antara kontrol diri dengan kecanduan internet sebesar $r=0,408$ dengan signifikansi 0,000 dimana $p = < 0,05$ maka hasil ini berarti menunjukkan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. Sedangkan sumbangsih kontrol diri terhadap kecanduan internet sebesar 16,6% sedangkan 83,4% lainnya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kecanduan Internet

Abstrak

The purpose of this study was to look for the Relationship of Self Control with Internet Addiction to students at Palembang State High School. The population in this study was the eleventh grade students of Palembang State High School 16. The sampling technique used in this study was to look at the table developed by Isaac and Michael at the level of 279 with a 5% error rate of 115 students. This study uses quantitative methods of correlation with simple regression analysis. The entire statistical calculation was carried out using SPSS version 22.00 computer assistance. Based on the results of the analysis obtained the magnitude of the correlation coefficient between self control and internet addiction amounted to $r = 0.408$ with a significance of 0,000 where $p = < 0.05$, this result means showing self-control has a significant relationship with internet addiction in 11th grade Palembang 16 High School . While the contribution of self-control to internet addiction was 16.6% while the other 83.4% was determined by other factors not revealed in this study.

Keywords: Self Control, Internet Addiction

Pendahuluan

Saat ini kemajuan teknologi dan informasi terus berkembang. Dengan adanya teknologi dan informasi, dapat memudahkan siapa saja untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dari mana saja dan kapan saja melalui dunia digital. Di era yang serba digital saat ini, perkembangan teknologi dan informasi sangat pesat salah satunya internet. Internet adalah singkatan dari

inteconnected networking atau *international networking*, yaitu kumpulan yang sangat luas dari jaringan komputer yang besar dan kecil yang saling berhubungan dengan menggunakan jaringan komunikasi yang ada diseluruh dunia. Internet merupakan gabungan dari beberapa *network* dengan tata cara yang universal¹.

Internet menjadi gaya hidup baru di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Ditambah lagi dengan semakin pesatnya perkembangan *gadget-gadget* canggih dengan harga miring yang menawarkan kemudahan dan kenyamanan dalam mengakses internet, sehingga membuat kebutuhan akan mengakses internet di mana pun, kapan pun dan oleh siapa pun dapat terpenuhi. Kemudahan dalam memperoleh berbagai informasi merupakan alasan utama seseorang menggunakan internet. Selain itu, internet juga menawarkan berbagai hiburan bagi penggunanya seperti banyaknya situs jejaring sosial maupun *game online*. Saat ini internet sudah menjadi salah satu kebutuhan orang di zaman modern, bukan hanya pada orang dewasa tetapi juga anak-anak².

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) menyatakan penggunaan internet dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan mencapai 82 juta orang pengguna. Menurut laporan teranyar Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Mayoritas pengguna internet sebanyak 72,41 persen masih dari kalangan masyarakat urban. Pemanfaatannya sudah lebih jauh, bukan hanya untuk berkomunikasi tetapi juga membeli barang, memesan transportasi, hingga berbisnis dan berkarya. Berdasarkan wilayah geografisnya, masyarakat Jawa paling banyak terpapar internet yakni 57,70 persen. Selanjutnya Sumatera 19,09 persen, Kalimantan 7,97 persen, Sulawesi 6,73 persen, Bali-Nusa 5,63 persen, dan Maluku-Papua 2,49 persen³.

Kemudahan dan keragaman yang ditawarkan internet menjadikan penggunanya mengalami peningkatan waktu untuk mengakses internet. Peningkatan aktu dan penggunaan internet yang intensif menyebabkan permasalahan yang disebut kecanduan internet. Bahkan sebuah riset yang dilakukan di *University of Hongkong* mengemukakan bahwa diperkirakan 6 persen penduduk dunia atau sekitar 182 juta orang mengalami kecanduan internet. Mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses internet tanpa makan dan minum, bahkan cenderung mengabaikan aspek lain dari kehidupan mereka sendiri⁴.

Saat ini penggunaan internet dikalangan pelajar lebih banyak dibandingkan orang tua. Pada tahun 2010 diketahui anak-anak berusia 10-17 tahun di daerah Bandung sebanyak 96% pernah membuka situs pornografi dan menggunakan sekitar 64 jam setiap bulannya⁵. Menurut penelitian

¹ Lantip Diat Prasajo Riyanto, "Teknologi Informasi Pendidikan" (Yogyakarta: Gava Media, 2011).

² Fatimah Kartini Bohang, "Berapa Jumlah Pengguna Internet Indonesia?," *Kompas*, 2018, <https://tekno.kompas.com/read/2018/02/22/16453177/berapa-jumlah-pengguna-internet-indonesia>.

³ Ibid.

⁴ Detik, "Penelitian: 182 Juta Orang Di Penjuru Dunia Kecanduan Internet," *Detik.com*, 2014, <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-2785470/penelitian-182-juta-orang-di-penjuru-dunia-kecanduan-internet>.

⁵ Ligaswara Kharisma Dewangga and Makmuroh Sri Rahayu, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Cybersexual Addiction Pada Siswa SMP Di Orange-Net Bandung" (2019).

dari Buente dan Robbin⁶ internet membuat nilai seseorang pelajar menurun. Setiap hari para pelajar menghabiskan waktunya untuk mencari teman *chatting* dan kehilangan waktu untuk belajar karena lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar ponselnya. Pelajar menjadi jarang belajar dan lebih asik dengan kegiatan di dalam media sosial ataupun bermain *game online*.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kim⁷ menemukan bahwa remaja memiliki resiko lebih besar dalam penggunaan internet secara berlebihan. Hal ini disebabkan oleh rasa ingin mengatasi tekanan psikologis, sehingga internet menjadi sebuah hiburan. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Floros & Siomos⁸ yang menemukan potensi terjadinya kecanduan internet juga dapat meningkat dimana remaja lebih banyak menggunakan internet sebagai sarana hiburan daripada sebagai sarana mengerjakan tugas sekolah.

Menurut Young⁹ Kecanduan internet adalah sebuah istilah yang mencakup perilaku dan masalah kontrol impuls. Sementara itu, menurut Griffith¹⁰ mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Sedangkan Mustafa berpendapat kecanduan internet merupakan kontrol implus gangguan yang menyebabkan pengguna mengalami ketagihan yang menyebabkan pengguna sulit berhenti seperti judi patologis¹¹.

Adapun kriteria kecanduan internet menurut Young¹² adalah upaya yang gagal untuk mengontrol, keinginan persisten, tetap *online* lebih lama daripada niat sebelumnya, menggunakan internet sebagai cara untuk lari dari masalah, berbohong untuk menutup-nutupi keterlibatan internet, resiko kehilangan hubungan yang sangat signifikan, pekerjaan atau peluang pendidikan atau karir. Dampak negatif dari internet pun semakin berkembang diantaranya, *cybercrime* (*hacking, cracking dan carding*), *internet gambling* dan *cybersex* atau *cyberporn*. Adapun dampak lain yang muncul akibat kecanduan internet menurut Griffiths¹³ diantaranya adalah kurangnya minat bersosialisasi di dunia nyata sehingga menyebabkan sikap individual dalam lingkungan nyata, menjadi individu yang pemalas karena tidak mau melakukan aktivitas lain selain mengakses internet, serta munculnya sikap pemaarah dan sensitif.

⁶ Wayne Buente and Alice Robbin, "Trends in Internet Information Behavior, 2000–2004," *Journal of the American Society for Information Science and Technology* 59, no. 11 (2008): 1743–1760.

⁷ Kitai Kim, "Association between Internet Overuse and Aggression in Korean Adolescents," *Pediatrics international* 55, no. 6 (2013): 703–709.

⁸ Georgios Floros and Konstantinos Siomos, "The Relationship between Optimal Parenting, Internet Addiction and Motives for Social Networking in Adolescence," *Psychiatry research* 209, no. 3 (2013): 529–534.

⁹ K S Young and C N De Abreu, *Kecanduan Internet: Panduan Konseling Dan Petunjuk Untuk Evaluasi Dan Penanganan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).

¹⁰ Laura Widyanto and Mark Griffiths, "Internet Addiction: Does It Really Exist?(revisited)," in *Psychology and the Internet* (Elsevier, 2007), 141–163.

¹¹ K O Ç Mustafa, "Internet Addiction and Psychopathology," *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology* 10, no. 1 (2011).

¹² Young and De Abreu, *Kecanduan Internet: Panduan Konseling Dan Petunjuk Untuk Evaluasi Dan Penanganan*.

¹³ Ibid.

Kecanduan internet tidak dapat terbentuk dengan sendirinya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan internet, yang dijabarkan oleh Montag & Reuter¹⁴ yaitu: faktor sosial, faktor psikologis, faktor biologis. Dari ketiga faktor diatas salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan internet adalah faktor psikologis: Kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsesive compulsive disorder* (OCD), penyalahgunaan obat-obat terlarang dan beberapa sindroma yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet. Hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat seseorang sulit untuk mengontrol waktu pada saat bermain internet.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiana, Retnowati dan Hidayat¹⁵ yang menunjukkan bahwa memang terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet. Young¹⁶ menyatakan bahwa pencandu internet kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfrom dengan orang lain, dan menutupi perasaan¹⁷.

Menurut Chaplin¹⁸ kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seperti, kemampuan untuk menekan atau merintangai implus-implus atau tingkah laku impulsif. Sedangkan menurut Mahoney dan Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya.

Adapun ciri-ciri kontrol diri menurut Averill, dkk dalam Thalib¹⁹, meliputi: a). *Behavioral control*, kemampuan individu dalam mengambil tindakan yang nyata untuk mengurangi penyebab dan akibat dari stressor yang dirasakan. Kemampuan mengontrol emosi memiliki dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). b). *Cognitive control*, kemampuan individu dalam melakukan proses berpikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. c). *Decision control*, kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini.

Ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan kegiatan bersamanya adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk kecanduan internet,

¹⁴ Christian Montag and Martin Reuter, *Internet Addiction* (Springer, 2017).

¹⁵ Herlina Siwi Widiana Sofia Retnowati Rahmat, "Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet," *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2004).

¹⁶ Kimberly S Young, *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery* (John Wiley & Sons, 1998).

¹⁷ M Nur Ghufroon and S Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010).

¹⁸ J P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014).

¹⁹ Syamsul Bachri Thalib and M Si, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Prenada Media, 2017).

bahkan di Amerika Serikat sendiri telah berdiri panti rehabilitas untuk menyembuhkan bentuk kecanduan khusus internet. Kebiasaan yang tidak terkendali memang terkadang dapat menimbulkan petaka tersendiri bagi diri kita, dengan tidak bisa mengatur lamanya durasi berinternet, menghabiskan waktu dan menghancurkan semua tanggung jawab dalam kehidupannya.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara kepada subyek pertama (SMA Negeri I6 Palembang) pada subyek menceritakan bahwa bermain ponsel adalah kegiatan sehari hari selain belajar. Ada pun kegunaan dari ponsel tersebut mencari referensi tugas yang diberikan oleh guru dan waktu penggunaannya pun setelah pulang sekolah, akan tetapi selain untuk mengerjakan tugas fungsi lain dari ponsel adalah mencari hiburan diantaranya bermain *game online*, dan bermain media sosial apa bila sudah bosan dengan tugas sekolah yang telah diberikan, hal ini dilakukan setiap hari tanpa mengenal waktu. Adapun jawaban lain yang dilontarkan oleh subjek adalah ketika mereka dipisahkan dengan ponsel maka perasaan mereka merasa gelisah dan cemas karena tidak sedang memainkan ponselnya.

Subjek kedua (SMA Negeri 16 Palembang) menceritakan pertama kali ia mempunyai ponsel pada saat subjek di sekolah menengah pertama dan pada saat itu juga ia belum mengerti dengan kegunaan aplikasi yang ada diponselnya, suatu saat ia melihat saudara yang sedang bermain *game* ia pun mulai mencoba dan meminta saudaranya untuk mengajari subjek bermain *game* dan bermain sosial media lainnya, dan dari sanalah ia mulai menjadi ketagihan memainkan ponselnya sampai ia lupa dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Subjek juga menceritakan apabila sehari tidak memainkan ponsel ia merasa ada yang kurang dalam dirinya sehingga ponsel adalah kebutuhan yang harus dipenuhi, dan waktu kegunaan ponsel sendiri pada saat pulang sekolah dan setelah pekerjaan tugas sekolah telah selesai barulah subjek menggunakan ponselnya untuk bermain *game online* ataupun *chattingan* dengan temannya.

Selanjutnya subjek 3 dan 4 (SMA Negeri 16 Palembang) kedua subjek ini menceritakan bahwa bermain internet bisa membuat mereka menjadi penasaran terhadap informasi yang ada di sosial media ataupun informasi *game* terbaru. Subjek 3 juga menceritakan bahwa internet bisa membuat *mood* nya menjadi lebih baik apabila ia mempunyai masalah pada saat tugas sekolah susah untuk dikerjakan, dan intensitas penggunaan internet sendiri bisa berlangsung sampai larut malam. Hal yang sama juga terjadi pada subjek ke 4 yang menceritakan bahwa ia menggunakan jaringan internet hanya untuk bermain *game online* dan ia juga mengakui bahwa dengan bermain *game online* bisa menambah teman dan menambah pengetahuan tentang bahasa inggris yang ada diaplikasi *game online* tersebut. Ia bermain *game online* pada saat pulang sekolah dan terkadang bisa sampai larut malam.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 16 Palembang, R salah satu guru bimbingan konseling kelas 11 mengatakan bahwa terdapat perilaku siswa yang kedapatan membawa *gadget* dan memainkannya pada saat jam istirahat dan jam pelajaran kosong hal ini sangat bertentangan dengan peraturan sekolah yang tidak diperbolehkan siswa membawa *gadget* kesekolah, pada saat melakukan rahazia banyak siswa kedapatan membawa *gadget*

kesekolah dan R juga mengatakan banyak siswa mengaku membawa *gadget* untuk keperluan belajar akan tetapi ada juga siswa mengaku *gadget* hanya untuk bermain game dan membuka sosial media pada saat jam pelajaran kosong.

Hal ini senada dengan fenomena yang terjadi di SMA Negeri 16 Palembang. Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan kepada subjek dapat disimpulkan bahwa subjek mempunyai kontrol diri yang lemah, sehingga tidak mampu memadu, mengarahkan dan mengatur perilaku saat *online*. Selain itu indikator yang mempengaruhi seseorang lemah dalam mengontrol diri yaitu ketidak mampuan mereka dalam membagi waktu, ketidak mampuan melihat situasi ataupun keadaan, dan ketidak mampuan untuk mengambil keputusan secara tepat.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan²⁰.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang yang berjumlah 279 siswa. Adapun pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Ukuran sampel yang diambil dengan melihat tabel *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 5 % menjadi 115 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert dengan alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (Netral) Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dan item pernyataan memiliki dua tipe item yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu akan dilakukan uji asumsi prasyarat terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Setelah dilakukan uji asumsi maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah uji hipotesis. Adapun teknik yang digunakan dalam uji hipotesis adalah analisis regresi sederhana.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah melakukan penelitian pada sampel maka hasil penelitian yakni hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang tinggi antara variabel kecanduan internet dan kontrol diri dengan korelasi person R (0.408). Menurut uji linieritas yang dilakukan, hasil menyatakan bahwa ada nilai signifikansi sebesar $0.197 > 0,05$ yang menyatakan bahwa variabel kecanduan internet dan kontrol diri memiliki hubungan yang linier dan H_0 ditolak atau bisa diartikan dengan hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan internet.

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2013).

Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Herlina dkk, yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan internet sehingga dapat dikatakan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan kecanduan internet dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan internet. Dari hasil penelitian ini, sangat mendukung teori yang dinyatakan oleh Young bahwa Pecandu internet kehilangan kontrol dari penggunaan internet dan kehidupannya²¹.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data kecanduan internet sebanyak 19 siswa atau 16,5% pada kategori rendah, 74 siswa atau 64,4% pada kategori sedang, dan 22 siswa atau 19,1% pada kategori tinggi pada siswa kelas XI SMA Negeri Palembang. Sedangkan kontrol diri sebanyak 20 siswa atau 17,4% pada kategori rendah, 75 siswa atau 65,2% pada kategori sedang, dan 20 siswa atau 17,4% pada kategori tinggi.

Dari hasil analisa kategorisasi, kedua variabel memiliki kategori yang hampir sama yakni kategori sedang yang berkisar 64,4% untuk kecanduan internet dan 65,2% untuk kontrol diri dan dapat dinyatakan adanya pengaruh yang besar antara kedua variabel. Selain itu dengan persentase yang tidak jauh berbeda dapat diketahui bahwa kecanduan internet memang berkaitan dengan adanya kontrol diri yang diciptakan oleh responden, selain itu dapat diartikan juga bahwa kecanduan internet telah dianggap sebagai kebutuhan responden tersebut dan kontrol diri menjadi patokan pertimbangan yang paling banyak diandalkan untuk kecanduan internet oleh responden.

Selanjutnya jika dilihat dari pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan internet responden, maka hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa kontrol diri mempunyai pengaruh yang besar terhadap kecanduan internet responden sebesar 16,6% sedangkan 83,4% adalah faktor lain yang mempengaruhi kecanduan internet respon yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini. Hal serupa juga didapati oleh penelitian sebelumnya yang mana penelitian yang dilakukan oleh Julyanti Aisyah²² yang berjudul hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di kecamatan medan kota, Berdasarkan analisis data, diperoleh bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang positif antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di Kecamatan Medan Kota. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,770$ dengan $\rho = 0,000$, sedangkan koefisien determinasi (r^2) sebesar 59,3%. Hasil penghitungan mean empirik dan mean hipotetik diperoleh bahwa Kecanduan internet tergolong cenderung tinggi ($107,60 > 105$) dan prokrastinasi tugas sekolah tergolong cenderung tinggi ($98,87 > 95$).

²¹ Young, *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery*.

²² Miranda Julyanti and Siti Aisyah, "Hubungan Antara Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota," *Jurnal Diversita* 1, no. 2 (2017).

Selain itu penelitian serupa mengenai hal tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Hapsari dan Ariana²³ mengenai Hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan kecenderungan kecanduan internet pada remaja. Besarnya koefisien korelasi antar kedua variabel adalah 0,251 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kadar kesepian seseorang, maka semakin tinggi pula resiko kecenderungan kecanduan internet yang dialami.

Pada pengertian kecanduan internet di bab sebelumnya, Menurut Young²⁴ Kecanduan internet adalah sebuah istilah yang mencakup perilaku dan masalah kontrol impuls. Sementara menurut Griffith²⁵ mendefinisikan kecanduan internet sebagai tingkah laku kecanduan yang meliputi interaksi antara manusia dengan mesin tanpa adanya penggunaan obat-obatan. Sedangkan Mustafa berpendapat kecanduan internet merupakan kontrol implus gangguan yang menyebabkan pengguna mengalami ketagihan yang menyebabkan pengguna sulit berhenti seperti judi patologis²⁶.

Kecanduan internet, bila dikaitkan dengan kontrol diri, maka aspek-aspek yang terkandung didalam kontrol diri dapat digunakan untuk memprediksi apakah seorang individu mengalami kecanduan internet atau tidak. Adapun aspek-aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan secara tidak langsung berhubungan dengan beberapa elemen yang menggambarkan apakah seseorang individu mengalami kecanduan internet.

Selain dari aspek-aspek yang telah dikemukakan adapun salah satu faktor yang bisa mempengaruhi seorang individu kecanduan internet adalah faktor psikologis, kecanduan internet dapat disebabkan karena individu mengalami permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, *obsessive compulsive disorder* (OCD). Internet memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kenyataan, menerima hiburan atau rasa senang dari internet. Hal ini akan menyebabkan individu terdorong untuk lebih sering menggunakan internet sebagai pelampiasan dan akan membuat seseorang sulit untuk mengontrol waktu pada saat bermain internet.

Kecanduan internet sama halnya dengan tingkah laku yang berlebihan sehingga lupa dengan waktu yang ada, hal ini sangat bertolak belakang dengan perspektif islam bahwa Allah SWT tidak menyukai hambanya yang suka mengsia-siakan waktu. Allah SWT berfirman dalam QS al-Asr 1-3 yaitu:

Artinya : Demi masa, sesungguhnya, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kebenaran. (QS. Al-Asr: 1-3)

²³ Artani Hapsari and Atika Dian Ariana, "Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja," *Jurnal klinis dan kesehatan mental* (2015): 164–171.

²⁴ Young and De Abreu, *Kecanduan Internet: Panduan Konseling Dan Petunjuk Untuk Evaluasi Dan Penanganan*.

²⁵ Daria J Kuss and Mark D Griffiths, "Internet Addiction Treatment: The Therapists' View," in *Internet Addiction in Psychotherapy* (Springer, 2015), 6–14.

²⁶ Mustafa, "Internet Addiction and Psychopatology."

Adapun tafsiran atau maksud dari QS.Al-Asr ayat 1-3 yaitu, Pada ayat pertama, Allah memulai surat ini dengan sumpah. Ketika manusia bersumpah atas nama Allah, maka Allah bersumpah atas nama makhluk-Nya. Hal tersebut disebabkan tidak ada selain Dia kecuali makhluk-Nya. Dan sumpah Allah demi masa ini menunjukkan bahwa waktu itu sangat penting sehingga Allah bersumpah dengannya. Sebagaimana sumpah manusia untuk meyakinkan seseorang akan kebenaran, maka Allah pun meyakinkan manusia akan pentingnya sebuah waktu bagi manusia²⁷.

Pada ayat kedua, “Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian” menunjukkan bahwa manusia banyak yang merugi. Sangat disayangkan bahwa kerugian manusia tersebut tidak banyak yang menyadarinya, sehingga Allah bersumpah akan hal tersebut untuk meyakinkan manusia bahwa mereka sungguh berada dalam kerugian. Kerugian apakah yang dialami manusia? Yang mereka alami adalah kerugian tidak dapat menggunakan waktu di dunia ini dengan sebaik-baiknya sesuai dengan petunjuk Islam²⁸.

Pada ayat ketiga, dijelaskan bahwa ada 3 syarat agar manusia tidak dikategorikan sebagai orang merugi. Yaitu beriman, mengerjakan amal sholeh dan saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran. Iman adalah syarat pertama manusia sebelum syarat yang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa iman merupakan hal mendasar yang tidak boleh dilupakan manusia. Keimanan akan sangat berpengaruh pada kehidupan setiap manusia. Siapapun yang memiliki keimanan yang kuat ia akan dapat mengamalkannya dalam keseharian, sehingga jika iman sudah di hati maka tidak mungkin manusia akan melupakan amal sholeh dan kebajikan, yaitu seluruh perbuatan baik yang tidak melanggar norma-norma ajaran Islam²⁹.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uraian yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang. Sehingga hipotesis yang diajukan, bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Palembang terbukti dan dapat diterima.

Daftar Pustaka

- Bohang, Fatimah Kartini. “Berapa Jumlah Pengguna Internet Indonesia?” *Kompas*, 2018. <https://tekno.kompas.com/read/2018/02/22/16453177/berapa-jumlah-pengguna-internet-indonesia>.
- Buente, Wayne, and Alice Robbin. “Trends in Internet Information Behavior, 2000–2004.” *Journal of the American Society for Information Science and Technology* 59, no. 11 (2008): 1743–1760.
- Chaplin, J P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014.
- Detik. “Penelitian: 182 Juta Orang Di Penjuru Dunia Kecanduan Internet.” *Detik.com*, 2014.

²⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015).

²⁸ Ibid.

²⁹ Ibid.

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-2785470/penelitian-182-juta-orang-di-penjuru-dunia-kecanduan-internet>.

- Dewangga, Ligaswara Kharisma, and Makmuroh Sri Rahayu. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Cybersexual Addiction Pada Siswa SMP Di Orange-Net Bandung" (2019).
- Floros, Georgios, and Konstantinos Siomos. "The Relationship between Optimal Parenting, Internet Addiction and Motives for Social Networking in Adolescence." *Psychiatry research* 209, no. 3 (2013): 529–534.
- Ghufron, M Nur, and S Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Hapsari, Artani, and Atika Dian Ariana. "Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja." *Jurnal klinis dan kesehatan mental* (2015): 164–171.
- Julyanti, Miranda, and Siti Aisyah. "Hubungan Antara Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota." *Jurnal Diversita* 1, no. 2 (2017).
- Kim, Kitai. "Association between Internet Overuse and Aggression in Korean Adolescents." *Pediatrics international* 55, no. 6 (2013): 703–709.
- Kuss, Daria J, and Mark D Griffiths. "Internet Addiction Treatment: The Therapists' View." In *Internet Addiction in Psychotherapy*, 6–14. Springer, 2015.
- Montag, Christian, and Martin Reuter. *Internet Addiction*. Springer, 2017.
- Mustafa, K O Ç. "Internet Addiction and Psychopathology." *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology* 10, no. 1 (2011).
- Rahmat, Herlina Siwi Widiana Sofia Retnowati. "Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet." *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (2004).
- Riyanto, Lantip Diat Prasajo. "Teknologi Informasi Pendidikan." Yogyakarta: Gava Media, 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Thalib, Syamsul Bachri, and M Si. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Prenada Media, 2017.
- Widyanto, Laura, and Mark Griffiths. "Internet Addiction: Does It Really Exist?(revisited)." In *Psychology and the Internet*, 141–163. Elsevier, 2007.
- Young, K S, and C N De Abreu. *Kecanduan Internet: Panduan Konseling Dan Petunjuk Untuk Evaluasi Dan Penanganan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Young, Kimberly S. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery*. John Wiley & Sons, 1998.